

Subjetividad y autocrítica en la vejez femenina rural: un estudio fenomenológico con mujeres de Chiapas, México

Subjectivity and self-criticism in rural female old age: a phenomenological study with women from Chiapas, Mexico

Thelma Hermenegilda González Zúñiga, Rafael Fernando Castillejos Castillo y Jovana Iray Rodríguez Ruiz*

¹ Universidad Mesoamericana

² Secretaría de Educación del Estado de Chiapas

³ Universidad Mesoamericana

Resumen

El presente estudio analiza las formas de subjetividad y autocrítica presentes en mujeres adultas mayores que habitan contextos rurales en el estado de Chiapas, México. La investigación se desarrolló desde un enfoque cualitativo con diseño fenomenológico y se apoyó en el Análisis Fenomenológico Interpretativo (AFI). Participaron nueve mujeres mayores de 60 años residentes en la localidad de Buenavista, municipio de San Cristóbal de las Casas. La información se obtuvo mediante entrevistas semiestructuradas y fue analizada con apoyo del software Atlas.ti, considerando categorías relacionadas con la autocrítica, las voces del yo, las voces de los otros y la subjetividad encarnada. Los resultados muestran que las experiencias de envejecimiento están atravesadas por sentimientos de nostalgia, pérdida, enfermedad, responsabilidades familiares y procesos de reflexión sobre la trayectoria de vida. Asimismo, se identifican formas de autocrítica vinculadas a mandatos de género interiorizados, expectativas sociales y experiencias de desigualdad acumuladas a lo largo del curso de vida. Se concluye que la subjetividad en la vejez femenina rural se configura a partir de la interacción entre experiencias personales, condiciones socioculturales y relaciones familiares, lo que influye en la manera en que las mujeres interpretan su envejecimiento y construyen sentido sobre su propia historia.

Palabras Clave: envejecimiento femenino, subjetividad, autocrítica, mujeres rurales, Chiapas.

Abstract

This study analyzes the forms of subjectivity and self-criticism present in older adult women living in rural areas of the state of Chiapas, Mexico. The research was conducted using a qualitative approach with a phenomenological design and was supported by Interpretive Phenomenological Analysis (IPA). Nine women over 60 years of age, residing in the town of Buenavista, municipality of San Cristóbal de las Casas, participated. Data were obtained through semi-structured interviews and analyzed using Atlas.ti software, considering categories related to self-criticism, the voice of the self, the voices of others, and embodied subjectivity. The results show that the experiences of aging are marked by feelings of nostalgia, loss, illness, family responsibilities, and processes of reflection on life trajectory. Furthermore, forms of self-criticism linked to internalized gender mandates, social expectations, and experiences of inequality accumulated throughout the life course were identified. It is concluded that subjectivity in rural women of old age is shaped by the interaction between personal experiences, sociocultural conditions, and family relationships, which influences how women interpret their aging and construct meaning about their own history.

Keywords: female aging, subjectivity, self-criticism, rural women, Chiapas..

1. Introducción

En México de acuerdo con La Encuesta Nacional de Epidemiología Psiquiátrica (ENEP) (2003, citado por Instituto Nacional de las Mujeres, 2006) informó que las mujeres presentaron mayores prevalencias de trastornos mentales durante

los 12 meses previos al estudio; especialmente, en relación con trastornos de ansiedad y depresión. Por otra parte, en México, más mujeres que varones presentan tres o más trastornos (Ruíz, 2011). De acuerdo con el Instituto Nacional de las Mujeres de ese país (2006), aparte de la violencia de género, existen otros factores de la vida cotid-

Como citar: Gonzalez-Zuñiga T.H., Castillejos-Castillo R.F. & Rodriguez-Ruiz J.I. (2026) Subjetividad y autocrítica en la vejez femenina rural, México

Revista Tribuna Pedagógica, (4)1, [Nueva época]87-102

Recibido: 25 de enero de 2026. Aceptado: 12 de marzo de 2026

iana que influyen en la aparición de alteraciones de salud mental en las mujeres como tener una posición subordinada en la sociedad, tener pocas oportunidades de construir espacios propios y la ausencia de apoyos emocionales.

Adicionalmente, investigaciones desarrolladas en Latinoamérica muestran que las mujeres rurales se encuentran expuestas a condiciones vitales negativas, como pobreza, malnutrición, degradación ambiental, alta carga de trabajo doméstico y agrícola, pobre infraestructura básica, violencia y bajo nivel de apoyo social (Boira et al., 2016; Costa da Costa et al., 2014; Parreira et al., 2021). Con respecto a los determinantes sociales de la salud mental de las mujeres rurales mayores, se ha evidenciado la persistencia de diversas formas de violencia a lo largo de su vida. Flores et al. (2022) señalan que la violencia estructural que han vivido las mujeres rurales mayores tuvo inicio en la niñez, a través de la imposición y el cumplimiento de mandatos sociales que se mantienen hasta la vejez. En resumen, estos factores de riesgo para la salud mental, así como el influjo de las creencias y los valores patriarcales que atraviesan el modo de vida rural, constituyen el contexto en el cual las mujeres rurales establecen relaciones consigo mismas caracterizadas por formas de vigilancia, control y autocorrección, es decir, autocrítica, que se traducen en experiencias de malestar y percepciones de déficit de salubridad. En este contexto, la autocrítica emerge como una categoría de análisis que permite abordar la experiencia de insatisfacción y malestar de las mujeres en el entorno rural; específicamente, las experiencias de las mujeres rurales mayores.

Las transformaciones en los componentes demográficos —natalidad, mortalidad y migración, incluida la migración internacional— han incidido de manera decisiva en el crecimiento y la estructura por edad de la población mexicana. Durante la década de 1930, el país contaba con aproximadamente 16.5 millones de habitantes (8.4 millones de mujeres y 8.1 millones de hombres); sin embargo, para 2014 la población alcanzó cerca

de 119.7 millones de personas (61.2 millones de mujeres y 58.4 millones de hombres). De acuerdo con las proyecciones del Consejo Nacional de Población (CONAPO), se estima que para el año 2050 el volumen poblacional superará ligeramente los 150 millones de habitantes, con alrededor de 77.9 millones de mujeres y 72.9 millones de hombres.

Estimaciones recientes del Consejo Nacional de Población (2025) señalan que en México residen aproximadamente 17,121,580 personas adultas mayores, lo que representa el 12.8 % de la población total. Asimismo, se proyecta que para 2030 el país entrará en una fase de envejecimiento demográfico en la que la proporción de personas mayores (14.96 %) superará a la de la población infantil y adolescente (0 a 14 años). Para 2070, se prevé que las personas adultas mayores constituyan el 34.2 % de la población nacional.

De forma paralela, México enfrenta un proceso de feminización del envejecimiento, caracterizado por una mayor proporción de mujeres en edades avanzadas en comparación con los hombres. Este fenómeno se explica tanto por factores biológicos, como la mayor esperanza de vida femenina (78.9 años en 2024), como por condiciones sociales y estructurales, entre las que destacan la mayor mortalidad masculina en edades jóvenes y adultas —frecuentemente asociada a accidentes, violencia o enfermedades—, así como dinámicas relacionadas con los procesos migratorios.

La vejez femenina en contextos rurales constituye un campo de análisis relevante para comprender cómo se configuran las experiencias subjetivas de las mujeres a lo largo del curso de vida. En particular, las mujeres adultas mayores que habitan en zonas rurales enfrentan condiciones sociales, económicas y culturales que influyen profundamente en la manera en que interpretan su propia historia, su identidad y su valor personal. En el caso de Chiapas, estas experiencias se encuentran atravesadas por factores como la desigualdad social, la ruralidad, las tradiciones comunitarias y las persistentes brechas de

género que han marcado las trayectorias vitales de muchas mujeres.

Marco teórico

Desde una perspectiva sociocultural, la subjetividad en la vejez se construye a partir de los significados que las personas atribuyen a sus vivencias, relaciones y roles desempeñados a lo largo de la vida. De acuerdo con Michel Foucault, los procesos de subjetivación están vinculados a las formas en que los individuos se constituyen a sí mismos dentro de marcos sociales y culturales determinados. En el caso de las mujeres rurales, la identidad ha estado históricamente ligada al trabajo doméstico, al cuidado familiar y a la participación comunitaria, ámbitos que frecuentemente han sido invisibilizados o poco valorados socialmente. Asimismo, los estudios de Simone de Beauvoir sobre la vejez señalan que el envejecimiento no es únicamente un proceso biológico, sino también una construcción social marcada por desigualdades y representaciones culturales.

En el contexto rural de México, estos procesos de subjetivación adquieren características particulares debido a las condiciones estructurales que han limitado el acceso de muchas mujeres a la educación formal, a la autonomía económica y a espacios de participación social. Investigaciones sobre envejecimiento en América Latina destacan que las trayectorias de vida de las mujeres mayores suelen estar marcadas por experiencias acumuladas de desigualdad de género, lo que influye en la manera en que interpretan su papel dentro de la familia y la comunidad (Arber y Ginn, 1995; Huenchuan, 2018).

La etapa de la vejez puede convertirse en un momento de reflexión sobre la propia trayectoria, donde emergen procesos de autocrítica que permiten evaluar decisiones, sacrificios y logros personales. En este sentido, la autocrítica puede entenderse como una práctica reflexiva mediante la cual las mujeres reinterpretan su historia de vida y resignifican las experiencias que han configurado su identidad. Analizar estas narrativas permite visibilizar las voces y perspectivas de mujeres que,

a menudo, han permanecido al margen de los estudios sociales sobre envejecimiento.

En comunidades rurales cercanas a San Cristóbal de las Casas, particularmente en la región de Los Altos de Chiapas, las dinámicas comunitarias se estructuran a partir de fuertes vínculos familiares y redes de apoyo social que desempeñan un papel fundamental en la vida cotidiana de las personas adultas mayores. Estas redes pueden contribuir a la integración social y al sostenimiento de las condiciones de vida en la vejez; sin embargo, también pueden coexistir con limitaciones relacionadas con el acceso a servicios de salud, educación y oportunidades económicas (Robles, 2001).

Desde una perspectiva sociocultural, el envejecimiento femenino en contextos rurales se encuentra atravesado por normas de género, expectativas comunitarias y prácticas culturales que influyen en la forma en que las mujeres interpretan su propio proceso de envejecimiento. En muchos casos, las mujeres adultas mayores continúan desempeñando roles relevantes en la organización familiar y comunitaria, participando en actividades domésticas, agrícolas o de transmisión de saberes tradicionales (Montes de Oca, 2013).

Asimismo, investigaciones sobre envejecimiento en México han señalado que las mujeres tienden a vivir más años que los hombres, pero con mayores niveles de vulnerabilidad social y económica, situación que se intensifica en contextos rurales donde las oportunidades de acceso a recursos institucionales son más limitadas (Ham-Chande, 2011). En este sentido, el estudio de las experiencias, subjetividades y procesos de autocrítica en mujeres adultas mayores rurales permite comprender cómo se construyen las identidades y las percepciones del envejecimiento en contextos socioculturales específicos.

En comunidades rurales del municipio de San Cristóbal de las Casas, como la localidad de Buenavista, el envejecimiento femenino se desarrolla en un entorno caracterizado por la interacción entre tradiciones comunitarias, dinámicas familiares

y cambios socioeconómicos asociados a procesos de urbanización y migración. Estas transformaciones influyen en las experiencias de las mujeres mayores y en las formas en que reflexionan sobre su trayectoria de vida, su papel dentro de la familia y su lugar en la comunidad.

En este sentido, analizar la subjetividad y los procesos de autocrítica en mujeres adultas mayores que habitan contextos rurales permite aproximarse a las formas en que las experiencias de género, envejecimiento y ruralidad se entrelazan en la construcción de significados sobre la vejez.

A partir de lo anterior, el objetivo del presente estudio es analizar las formas de subjetividad y autocrítica presentes en mujeres adultas mayores que habitan contextos rurales en el estado de Chiapas, México, considerando las experiencias, significados y reflexiones que emergen a partir de sus trayectorias de vida.

2. Metodología

Enfoque de investigación

La investigación se desarrolló desde un paradigma interpretativo con enfoque cualitativo. Se adoptó un diseño fenomenológico orientado a comprender los significados que las mujeres adultas mayores atribuyen a sus experiencias de vida, particularmente en relación con los procesos de subjetividad y autocrítica durante la vejez.

El análisis se apoyó en el enfoque del Análisis Fenomenológico Interpretativo (AFI), el cual busca explorar cómo las personas interpretan y otorgan sentido a sus experiencias personales.

Contexto del estudio

El estudio se llevó a cabo en la localidad de Buenavista, ubicada en el municipio de San Cristóbal de las Casas, en la región de Los Altos del estado de Chiapas. Esta región se caracteriza por la presencia de comunidades rurales con una importante diversidad cultural y lingüística, así como por condiciones socioeconómicas marcadas por la desigualdad social.

La localidad cuenta con una población aproximada de 593 habitantes y presenta características propias de las comunidades rurales pequeñas, donde predominan redes familiares y comunitarias estrechas.

Participantes

La muestra estuvo conformada por nueve mujeres adultas mayores, seleccionadas mediante muestreo por conveniencia y técnica de bola de nieve. Las participantes tenían edades comprendidas entre los 60 y 70 años y residían de manera permanente en la localidad de Buenavista.

Entre sus características generales se encuentran:

- Escolaridad básica (primaria y secundaria),
- Estados civiles diversos (casadas, viudas y divorciadas),
- Niveles socioeconómicos medio y bajo,
- Responsabilidades familiares relacionadas con el cuidado de hijos y nietos.

Para preservar la confidencialidad, se utilizaron seudónimos en la presentación de los testimonios.

La localidad donde se desarrollaron las entrevistas es Buenavista pertenece al municipio de San Cristóbal de las Casas, ubicado en la región de Los Altos del estado de Chiapas. Esta región se caracteriza por la presencia de comunidades rurales con una importante diversidad cultural y lingüística, donde conviven poblaciones indígenas y mestizas en contextos de desigualdad socioeconómica. De acuerdo con el Instituto Nacional de Estadística y Geografía, San Cristóbal de las Casas constituye uno de los principales centros urbanos y económicos de la región, funcionando como punto de articulación entre comunidades rurales y servicios urbanos (INEGI, 2020).

La localidad de Buenavista se localiza aproximadamente a 31 kilómetros de la cabecera municipal y se encuentra a una altitud cercana a los 2,200 metros sobre el nivel del mar.

Estas características geográficas influyen en sus condiciones climáticas templadas y en las actividades productivas predominantes, principalmente relacionadas con la agricultura y el trabajo rural. La cercanía con San Cristóbal de las Casas permite a la población mantener relaciones económicas y sociales constantes con la ciudad, particularmente en el acceso a mercados, servicios educativos y atención médica (INEGI, 2020; PueblosAmérica, 2025).

Como se puede observar en las tablas siguientes las características en específico de esta localidad.

Año	Habitantes Mujeres	Habitantes hombres	Total habitantes
2020	282	311	593
2010	279	292	571
2005	300	312	612

Tabla 1. Datos de población en Buenavista (Chiapas).

De acuerdo con los datos del Censo de Población y Vivienda del Instituto Nacional de Estadística y Geografía, la localidad de Buenavista cuenta con aproximadamente 593 habitantes, de los cuales 311 son hombres y 282 mujeres, lo que refleja una distribución relativamente equilibrada entre ambos sexos (INEGI, 2020; PueblosAmérica, 2025).

Asimismo, la población ha mostrado un crecimiento moderado en las últimas décadas, ya que en el año 2010 se registraban 571 habitantes, lo que evidencia un incremento demográfico limitado característico de muchas comunidades rurales de la región.

El tamaño poblacional de Buenavista corresponde a una localidad rural pequeña, condición que es común en los Altos de Chiapas, donde predominan asentamientos con menos de mil habitantes. Este tipo de comunidades suele presentar dinámicas sociales basadas en redes familiares y comunitarias, así como en formas de cooperación y organización social vinculadas a las actividades productivas locales (INEGI, 2000).

	2020	2010
Porcentaje de población indígena:	43.84%	47.46%
Porcentaje que habla una lengua indígena:	21.75%	22.42%
Porcentaje que habla una lengua indígena y no habla español:	0.34%	0.88%

Tabla 2. Comparación de porcentajes de población indígena en la localidad de Buenavista, comparado con su municipio, con el porcentaje en el Estado de Chiapas, y en el total del país) Fuente. PueblosAmérica (2022)

La economía de la localidad de Buenavista se basa principalmente en actividades agrícolas de subsistencia y en la producción de cultivos destinados tanto al autoconsumo como a la comercialización en mercados locales.

Asimismo, es frecuente que algunos miembros de las familias participen en actividades laborales temporales en la cabecera municipal de San Cristóbal de las Casas o en otras localidades cercanas.

La relación entre comunidades rurales y centros urbanos en la región de Los Altos de Chiapas genera dinámicas de movilidad cotidiana y redes económicas que permiten complementar los ingresos familiares y ampliar las oportunidades de acceso a servicios y mercados (INEGI, 2020). Estas interacciones reflejan procesos de articulación entre lo rural y lo urbano que caracterizan a diversas regiones del sur de México.

Franja de edad	Número de mujeres	Número de hombres	Total habitantes
Bebés (0-5 años)	34	32	66
Jóvenes (6-14 años)	47	54	101
Adultos (15-59 años)	173	195	368
Ancianos (60 años o más)	28	30	58

Tabla 2. Datos de la pirámide de edades del pueblo Buenavista (habitantes año 2020). Fuente. PueblosAmérica (2022)

Técnicas de recolección de información

La información se obtuvo mediante entrevistas semiestructuradas con preguntas abiertas, orientadas a explorar experiencias relacionadas con la autocrítica, las percepciones sobre el envejecimiento y los significados asociados a la identidad femenina en la vejez.

Las entrevistas fueron grabadas en formato de audio con el consentimiento de las participantes y posteriormente transcritas para su análisis.

Análisis de la información

El análisis de la información se realizó mediante un proceso de codificación temática apoyado en el software Atlas.ti. Se identificaron categorías analíticas relacionadas con:

- voces del yo
- voces de los otros
- interacción entre voces
- subjetividad encarnada
- multivoces
- límites abiertos
- contexto sociocultural

Estas categorías permitieron interpretar las narrativas de las participantes desde una perspectiva que integra dimensiones individuales, sociales y culturales.

3. Análisis de resultados

En el encuentro y diálogo con mujeres adultas mayores en contextos rurales en Chiapas, a través de las entrevistas con las nueve mujeres, tuvo como foco central reconocer la autocrítica y la subjetividad por medio de la palabras, gestos, silencios, símbolos significativos cargados de sentido sobre sus vidas y las experiencias que han marcado su existencia individual y en relación con otros dentro de un contexto caracterizado por una compleja red aspectos sociales y culturales que enriquecen la mirada sobre la investigación. Es así que reconstruir mediante la interpretación empleando la fenomenología es una vía fructífera en la búsqueda de conocimiento.

Cabe mencionar que hilvanar el encuentro de los relatos desde las entrevistas desde la entrevista, el registro y la interpretación requiere un esfuerzo comprensivo y reflexivo ya que cada palabra, gesto y signo sensible adquiere matices y en algunos casos como lo es de esperar en las experiencias individuales contradictorios, por lo que

sería improductivo realizar del todo generalizaciones sobre las situaciones que provocan un sentir sobre el llegar a ser mujer de más de sesenta años y es precisamente donde la teoría y los datos empíricos alcanzan el más alto grado de complementariedad metodológica en el curso de la investigación. Es así que vamos a describir el resultado de ese encuentro, de la sistematización e interpretación de las experiencias de mujeres adultas mayores para intentar comprender su mundo y sus vidas.

Resaltan significativamente expresiones en muchas entrevistas sobre la forma en que estas mujeres experimentan tristeza, sentimientos de nostalgia, sufrimiento, pérdidas familiares, soledad, enfermedad, enfrentarse a la vida, teniendo mayor acercamiento religioso. Son frecuentes los pensamientos fatalistas, deseos de acompañar a sus seres queridos y un marcado sostenimiento emocional con dependencia familiar sobre todo de los hijos. Aparecen pensamientos de soledad y término del ciclo de la vida. Renuncio al logro de metas, frustración, tristeza y sentimientos de culpa. Cargar con sentimiento de culpa, falta de valor, arrepentimiento. Enfrentar la depresión y sus manifestaciones. Falta de seguridad y continuidad con el proyecto de vida.

En relación a lo anterior podemos referir que el malestar emocional se materializa en múltiples expresiones de sufrimiento psíquico y diversos dolores físicos corporales. El sufrimiento psíquico, si bien involucra a las emociones básicas (afecto, ira, miedo, alegría, tristeza), éstas cambian ante la presencia de situaciones conflictivas que vive la persona afectada.

Los conflictos, generalmente, son con sus vínculos afectivos. Es decir, con un objeto específico, con el otro, —deriva de las perturbaciones de la relación del sujeto con el objeto (Federn, 1926; Sanz, 1955) y se expresa como ansiedad por la pérdida de la gratificación del objeto (interpersonal, internalizado) o como consecuencia de la influencia ambiental (interpersonal)|| (Ávila, 2011: 130); o con las relaciones sociales usuales que establecen las mujeres.

Otras experiencias reveladas por las entrevistadas exhiben la limitación física para realizar actividades, caída del ánimo y búsqueda de compañía. Se aprecian física en mal estado, dolencias y limitaciones por la edad, desinterés de emprender cosas nuevas, conformidad con lo rutinario. Existe voluntad sin embargo no hay posibilidades y condiciones de realizar cosas nuevas. Apoyar a los suyos, suspender sus aspiraciones en aras de cuidado a otros. renunciar a la vida personal y suplir con la continuidad de hijos y nietos.

Pensamientos fatalistas, desesperanza en las ideas de formar un nuevo matrimonio estable, cambios en la concepción de la vida en pareja. Sentir disminución de habilidades, seguridad en sí mismas. Enfermedades como depresión, ansiedad e insomnio. Deterioro físico y falta de seguridad al realizar actividades. Diversas investigaciones realizadas en México señalan que en la población femenina el malestar emocional se asocia con el número de responsabilidades y obligaciones asignadas a su género; ser madres, esposas, hijas, cuidadoras y en muchos casos también proveedoras|| (Berenzon et al., 2014: 317).

En muchas mujeres adultas mayores prevalece en sus descripciones mayor reflexión y madurez sobre sus vidas, manifestando mayor comprensividad sobre lo que han vivido, con ideas internalizadas de sufrimiento y aceptando la misión de dedicación al cuidado de otros. Hay mayor preocupación por los hijos en las formas de vida. experimentan libertad por un lado – sobre todo del cónyuge-, descanso y esperanza en los hijos. Logro, realización, descendencia, depositar el sentimiento de felicidad en la convivencia con los otros. felicidad en la realización de ser madres y abuelas. reflexiones de autovaloración, realización en la vida de los hijos, sacrificio.

También se relata una vida de infancia con violencia en el desarrollo, sufrida y relacionada frecuentemente con los padres. Abuso físico y psicológico durante y después del matrimonio, sobrevivencia con precariedades y responsabilidad total con los hijos. Abandono de conyugue y maltrato acompañados de sentimientos de infelicidad.

Experiencia negativa hacia la vida en pareja. Probablemente la noción de persona ya estaba aquí, al menos en germen. La mujer es una persona y dueña de su cuerpo, su cuerpo en todo caso es el violentado y no es visto como una propiedad del hombre. Este interés nace y se sustenta en dos consideraciones reconocibles en la vida diaria: la primera es la aún deseada aspiración de muchos(as) de unirse en pareja; la segunda, la escucha constante de relatos e historias, reales o no (del cine, por ejemplo), en las que se narran las pericias que implica una relación amorosa, así como el esfuerzo y la voluntad que tanto hombres como mujeres ponen en ella, mientras que, al mismo tiempo, se da cuenta de que éstos no bastan para hacer que la relación funcione. A juicio de algunos expertos (Willi, 1978; Navarro, 2000; Beck, 2001; Spivacow, 2011), la relación de pareja suscita conflictos que afectan la vida de los involucrados.

Por otro lado persiste la Idiosincrasia arraigada en las creencias y costumbres familiares, cuidado de los hijos y padres. Aspectos culturales en zonas rurales y encomienda a las mujeres., hábitos de crianza. Creencia arraigada en la cultura familiar, valores. Por ello nos preguntamos ¿Qué es el cuerpo? Será siguiendo a Le Breton, el espacio físico en donde se encarnan las desigualdades sociales, espacio individual en el que circulan discursos, normas, productos e imágenes que modelan no sólo la presentación corporal, sino también la acción corporal (Le Breton, 1998). Encontramos también que es la incorporación física de los sexos y los géneros, la personificación de las disciplinas y sujeciones que obedecen a relaciones de poder entre hombres y mujeres, jóvenes y adultos, indios y mestizos; es decir, entre distintos actores sociales (Butler, 2000; Muñíz, 2002). En las ciencias sociales, la noción “cuerpo” refiere a una construcción socio-cultural que cambia de significados de acuerdo con la época histórica, la sociedad y el grupo cultural (Davis, 1995). Su estudio ha de relacionarse con dimensiones simbólicas y materiales, no como un cuerpo biológico y autónomo o un espacio físico que habita el ser humano, sino como un

conjunto metafórico en el que las desigualdades sociales pueden observarse desde una mirada interseccional (Foucault, 1976, 1979, 1990).

Voces de los otros

En este apartado se puede analizar como la mujer, esta influenciada por una combinación de experiencia de cada etapa de su vida, cambios hormonales, evolución de roles sociales y la construcción de una identidad basada en la perspectiva de los demás, las costumbres y las deidades y difícilmente se percibe un autoconocimiento, se observa una sensación de vacío cuando los hijos se independizan o el fallecimiento de familiares.

Se identifica nostalgia y reflexión, sobre las situaciones acerca de las situaciones que pasaron, violencia psicológica y física. Se puede observar dentro del discurso vulnerabilidad y miedos, relacionados con la salud, los hijos, los nietos y soledad.

Dentro del contexto social, las mujeres entrevistadas, le dan una connotación muy importante a la tristeza, al cuidado que deben de tener sobre los demás, a pensar en los otros, antes que en ellas.

En las voces de los otros se pudo observar, que hay mujeres emprendedoras, que solas enfrentan desafíos únicos, desde contextos emocionales como la oportunidad de construir negocios que llegaron a ser exitosos, debemos aclarar que muchas de estas ideas, surgen de la necesidad, de la pasión y del deseo para una autonomía financiera, algunos aspectos claves que se pudieron observar en estas mujeres.

Resiliencia y determinación: Emprender en lo solitario, que requiere confianza en si mismas, a partir de lo que los demás digan, adaptación a la sociedad y perseverancia ante los obstáculos que la vida les presento. Conciliación con la vida personal: el equilibrio entre el negocio y la familia puede ser un reto, por lo que es fundamental, mencionar que diversas situaciones que se lograron detectar, es la perdida de identidad por el cuidado excesivo de la familia, cuando el cuidado,

termina o llega a su fin, estas mujeres mencionan que sienten un alivio, paz y tranquilidad.

Creatividad y estrategias: Muchas de estas mujeres entrevistadas, logran emprenderse de diferentes maneras, unas en el negocio, otras en el cuidado de sus padres, que les genera felicidad, pero también lograr innovar y ofrecer soluciones a las problemáticas actuales.

Es importante señalar las “críticas” por la cual estas mujeres trascendieron o trascienden, se pudo observar que se mencionaron criticas tanto constructivas, como violentas, hacia estas mujeres, debido a los prejuicios en los que ellas están inmersas.

El rol tradicional y dependencia, son criticados en las mujeres mayores que han dependido del modelo tradicional de la familia y pareja, lo puede hacer difícil que se reviente una madurez, ya que el YO de estas mujeres sea ha naturalizado, para lo que la sociedad, exige, podemos mencionar que los cambios a nivel históricos han sido fundamentales para que las mujeres, viajen solas, emprendan o exploren lo que les apasiona, todo esto va depender de que se trasgredan estas limitaciones sociales, que la mayoría de la veces son ejercidas por la misma familia.

Más allá de estas críticas que logramos observar es fundamental reconocer el valor, la sabiduría y la experiencia de las mujeres mayores, en lugar de subestimar su papel, la sociedad y familia, se debería fomentar oportunidades, para que ellas puedan contribuir a partir de lo que ellas, han construido o desean construir.

La culpa social en las mujeres mayores es otra variable que surgió en la entrevista, es un fenómeno que aparece de las expectativas y normas impuestas por la sociedad a lo largo de sus vidas.

Muchas mujeres de 60 años y mas han crecido bajo modelos que priorizan el sacrificio, antes mencionado a la familia, hijos, padres etc. Lo que puede hacer es que generen culpa al salirse de esos roles.

Como por ejemplo culpa por desafiar los roles tradicionales, culpa por el envejecimiento y apariencia, culpa por la independencia y vida social, culpa económica y laboral, culpa por querer descansar y disfrutar.

Interacción de voces Dentro de los resultados que se obtuvieron se logra observar información sobre el diálogo entre las voces del yo y de los otros, para ello se les cuestionó a las informantes sobre las ocasiones en que piensan que no cumplen con lo que otros quieren y sobre lo que sienten en situaciones de este tipo.

Consideran que la mayoría de las mujeres se dejan caer en enfermedades en depresión, en ansiedad emocional, ya que les afecta porque sienten que ya pasó el tiempo, ya no pueden hacer las mismas cosas que hacían antes, entonces sienten que les afecta emocionalmente.

De acuerdo con (OMS, 2018) la depresión es una de las enfermedades con más altos índices de incidencia en el mundo y es la principal causa de discapacidad a nivel mundial, afectando las relaciones interpersonales, y en el presente estudio se observa en gran medida las informantes han pasado por momentos depresivos durante la etapa como adulta mayor.

Otra informante menciona que en esta etapa ya se siente madura mentalmente y emocionalmente así como físicamente trata de qué no le afecte tanto, y se mentaliza que todo tiene solución, de igual manera trata de estar calmada, considera que, en los pensamientos de esta edad, son más tranquilos y positivos, ya no le afectan tanto como los pensamientos que tenía antes, puesto que anteriormente se hacía críticas personales. Algunas informantes mencionan que no hacen caso de lo que los demás opinan ya que consideran que ya han vivido lo suficiente y no hacen caso de las opiniones de otros sobre su vida, y no están al pendiente de lo que otros digan y se sienten satisfechas con eso. Sin embargo, otras mujeres consideran sentir momentos de tristeza por que no han realizado los sueños que otros quisieran para ellas, por ejemplo, casarse de

blanco, o cumplir con protocolos que la sociedad impone.

Hay una aceptación de la realidad de cómo han vivido durante los últimos años de su vida, ya que experimentan una mezcla de paz y tristeza interna, pero se sienten conformes y tranquilas.

También argumenta una entrevistada que en relación a los cambios físicos si le afecta verse diferente, puesto que consideran que no les gusta como la ven los otros, ya sea en forma de burla por el cambio de coloración del cabello, el aumento de peso, por la pérdida de la dentadura y por ello sienten que les influye en su estado emocional, pues la hace sentir menos querida, menos segura como mujer y por lo tanto insegura, lo cual le genera estrés y preocupación por que a veces no se enfrenta a la crítica de los demás.

Consideran sentirse juzgadas por no haber hecho las cosas como los otros hubieras querido, lo cual ha sido su respuesta que cada uno actúa conforme a sus actitudes tal como lo expresan en las entrevistas:

- “...tuve pensamientos de inconformidad de las consecuencias que esto trajo...”
- “..siento mucho coraje y resentimiento hubo momentos de que yo quería ir a a agredirlos Pero afortunadamente y bendito sea Dios no llegué a ese extremo pero sí lo sentía en mi corazón..”

También argumentan que tienen pensamientos de angustia, miedo y ansiedad por la etapa en la que están viviendo o como será en un futuro. Algunas informantes mencionan que se autocrítica por no llegar a realizar lo que otros vieran querido que ellas fueran, tal es el caso de una entrevistada que menciona:

- “...sí me ha sembrado esa duda esa esas palabras que siempre me decía, Pues de que era inútil de que no porque pues en realidad no estudié pues no estudié ninguna carrera. . .”
- “... me da miedo Pues de que qué voy a hacer más grande me pongo a pensar en mi futuro

pues que si llegara a faltar mi esposo y mis hijos no se hacen cargo de mí pues eso es lo que me pone a pensar; Pues de que ya siendo adulta ya no tiene uno las mismas fuerzas de que va a ser de mi. . . ”

Con todo lo anterior se puede notar que como lo mencionan algunos estudios realizados por la Organización Panamericana de la Salud, (2021), en los últimos años se registró un total de 264 millones de casos de trastornos de ansiedad en la población mundial, lo que constituye el 3,6% de la población a nivel global. De estos 264 millones de casos el 21% fueron encontrados en América, es notable que en aun existe un número elevado de mujeres adultas con este trastorno.

Autocrítica

Las mujeres mayores pueden tener diversas percepciones sobre su salud dependiendo de su experiencia de vida, condición física, acceso a la atención médica y apoyo social. Algunas pueden sentirse agradecidas por haber mantenido una buena salud, en el caso de nuestras entrevistadas, desde muy chicas empezaron a trabajar, desde el aseo doméstico y puestos comerciales que los padres tenían, atender a los hermanos hombres y cuidar de los pequeños.

Encarnada

En nuestro caso, las entrevistadas muestran preocupación por enfermedades crónicas, la pérdida de autonomía y los cambios físicos, asociados al envejecimiento. Algunas priorizan hábitos saludables, como la alimentación equilibrada, el bienestar emocional, que es importante mencionar que dentro de este espacio la salud mental, tiene gran relevancia ya que se detectaron diferentes síntomas de depresión y angustia, que no son tratadas para una mejor calidad de vida.

Algunas tienen el recurso y el conocimiento de la prevención y de un seguimiento médico, así como el apoyo de su familia, mientras otras solo se cuidan por ellas mismas, con remedios caseros, sin un control médico o llegan demasiado tarde a obtener un diagnóstico.

Se encontró de igual forma, el descuido de la salud de las mujeres mayores es un problema preocupante que depende de múltiples factores, como el acceso de atención médica o la pérdida de la cita médica, ya que algunas mujeres, se responsabilizan de sus padres y nuevamente se quedan en segundo término, el desconocimiento sobre su bienestar, el medio al envejecimiento.

Este descuido puede manifestarse en una mala alimentación, el medicamento correcto, el sedentarismo, falta de chequeos médicos, como mencionamos el descuido de la salud mental y aislamiento social.

Además, condiciones como la osteoporosis que menciona más de una mujer entrevistada, las enfermedades cardiovasculares y la depresión pueden agravarse con el tiempo. También se pudo encontrar que existen mujeres que ya empieza a disfrutar de vida social después de muchos años, algunas aprovechan esta etapa para redescubrirse, viajar y/o participar en actividades culturales o simplemente disfrutar con amigos y familiares.

Hoy en día, muchas mujeres de esta edad llevan una vida activa y saludable, desafiando los estereotipos sobre el envejecimiento.

Se pudo observar en este apartado de la mujer encarada algo muy importante, que son los problemas de los hijos, que les afectan profundamente, es un impacto emocional, lo que ellas manifiestan incluso ponen en riesgo su salud física. A esta edad muchas madres esperan disfrutar de una etapa más tranquila, pero no por preocupaciones como la inestabilidad laboral de los hijos, problemas económicos, divorcios, enfermedades adicciones o conflictos familiares que pueden generar estrés.

Además, algunas mujeres mayores asumen el cuidado de los nietos cuando sus hijos no pueden hacerlo, lo que, aunque puede ser gratificante, también implica una carga emocional y física. En otros casos la distancia o la falta de comunicación con los hijos puede generar sentimientos de soledad y de abandono.

Es importante que las mujeres mayores establezcan límites saludables y prioricen su propio bienestar, aquí entre la parte multidisciplinaria, el médico, el psicólogo clínico y el nutriólogo, donde se les trate de una manera digna, con términos claros, que ellas puedan entender y hacer conciencia a los familiares, por algún medio de difusión.

Multivoces

Se puede considerar que existe una variación muy amplia en cuanto a la definición del concepto de vejez, según lugares y culturas.

En México, como en las organizaciones internacionales académicas se le define como “adulto mayor”. De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud y las Naciones Unidas, con el objetivo de homogenizar un criterio internacional, han generado convencionalmente los 60 años como la edad del inicio de la vejez.

Es importante que, cuando se refiere a subjetividad, Reguillo (2006) señala que se trata de “una compleja trama de los modos en que lo social se encarna en los cuerpos y otorga al individuo históricamente situado, tanto las posibilidades de reproducción de ese orden social como las de su negación, impugnación y transformación. Es el intento por explicitar los dispositivos de percepción y respuesta con que los actores sociales enfrentan la incertidumbre y los riesgos epocales” (2006:51). Zemelman (1997) por su parte, anota que el estudio de la subjetividad social genera el rompimiento con acercamientos unidisciplinarios y lleva a la construcción de conceptos y categorías inter y transdisciplinarios. La subjetividad es entonces la coyuntura concreta entre necesidades, prácticas y ideales en determinadas líneas de espacio y tiempo.

A través de los hallazgos encontrados durante las entrevistas realizadas se pudo obtener información sobre los diálogos entre las voces del yo y las voces de los otros que tienen cada una de las mujeres adultas, relacionada con la capacidad de reproducir el orden de género en el contexto del proceso de envejecimiento, enfocándose a que es lo que piensan los demás acerca de los cambios

en su cuerpo, las emociones que han experimentado en esta etapa de su vida y si consideran que han ganado o han renunciado a algo, lo cual es interesante poder conocer cada uno de los puntos de vista que expresaron.

Generalmente, en la misma perspectiva, a la vejez se le percibe como edad de deterioro y no de crecimiento y desarrollo. Todo su entorno y su medio ambiente parece querer enfatizar esta apreciación: el viejo es un ser, por definición común, decadente (Zetina, 1995) por lo que en los resultados obtenidos se puede observar que este concepto persiste en las mujeres adultas mayores.

Una de ellas comenta que no se sienten valoradas ya que expresan que no se sienten que no las toman en cuenta:

- “...Pues nos toleran o nos comprenden... Pues yo diría que ni cuenta se dan o sea como si no importamos. . .”

- “...piensan que no podemos solucionar alguna situación que se me presente debido a la edad, que somos frágiles que ya no pensamos igual. . .”

Por otro lado, también es importante mencionar que ellas consideran que algunas personas cercanas les expresan un poco de interés pues les comentan que sigan adelante:

- “...pues me dicen Pues que ya me he dejado caer mucho, que notan la tristeza y que no quieren que yo viva así porque pues también se lo transmito a ellos pues y es lo que ellos no quieren...”

- “...Pues me dan ánimo mis hijos me dan consejos que puedo salir adelante. . .”

Se relaciona objetivamente el envejecimiento con el deterioro orgánico y celular. Así, se menciona el proceso llamado envejecimiento primario. El cual está originado en las raíces de la herencia. Hay cambios inevitables en el deterioro de la persona relacionados con el tiempo, independientemente del estrés, de los traumas o de las enfermedades. Sin embargo, hay varios procesos del

envejecimiento que no están presentes en todas las personas y que avanzan a ritmos diferentes, dependiendo de su estilo de vida (Zetina, 1995)

Con relación a los cambios físicos que las mujeres experimentan consideran que de los cambios en su cuerpo son aceptados por parte de sus familiares, aunque también algunas veces les llaman la atención que no son positivas no están actuando proactivamente, pero consideran que son seres humanos que también tienen errores y debilidades, al igual que virtudes y alegrías para seguir adelante.

Allan Goldfarb (1965) menciona también que El envejecimiento es mejor definido en términos funcionales como un proceso inevitable y progresivo de menoscabo de la capacidad para adaptarse, ajustarse y sobrevivir. La senectud es una condición en la cual la declinación de la capacidad funcional física, mental o ambas, se han manifestado mensurable y significativamente.

En el presente estudio se consideran que durante esta época de su vida las mujeres adultas entrevistadas han ganado una estabilidad emocional reflejada a través de la paz interior de su persona, la tranquilidad de estar en casa, porque sienten alegría por las cosas materiales que han logrado tener durante y a lo largo del ciclo su vida.

“...Sí Dios primeramente la satisfacción de que he sido querida por y apreciada por mucha gente muchas personas que más he ganado el cariño el respeto y el recuerdo de muchos jóvenes que han convivido conmigo...”

A su vez es importante mencionar que consideran que han tenido que renunciar a sueños como lo son a desarrollarse profesionalmente, por miedo o cobardía hacer lo que ellas quieren o han soñado, el temor a arriesgarse o realizar algunos proyectos de vida, le ha impedido poder cumplirlos.

“...ha renunciado, todo lo que lo que me gustaba siempre, por no sé me daba miedo a ser maestra a ser pintora porque desde niña mi papá quería que yo fuera pintora porque siempre me ha

gustaba el dibujo igual y lo dejé no lo logré pues no lo dejé pasar y no aproveché esa oportunidad que siempre quise ser pues algo útil y no siempre he dejado pasar todo...”

De límites abiertos

Visión ante la sociedad con pocas oportunidades, sin mayor posibilidad de aportación económica, en desventaja por la edad, de sentirse criticadas y que están para servir a los hijos o nietos.

“A nuestra edad que muchas veces la sociedad nos percibe que ya no estamos para la edad que tenemos para hacer lo que nos pueda distraer”.

De acuerdo a Tamer, 2008 las vivencias de las mujeres adultas mayores conducen a la construcción de una visión de sí mismas disminuidas con sentimientos de aislamiento, soledad lo que resulta contrastante con el género opuesto, que se muchas veces se corresponde con escasez económica, fortaleciendo la imagen social de que llegar a esa edad no algo que resulte deseable. Se internaliza la idea en este grupo de mujeres que fueron entrevistadas de que llega el momento de quedarse en casa, de que las labores de hogar son exclusivas para ellas, y que las actividades a las que deben dedicarse son propias de mujeres que físicamente son de menor esfuerzo.

“Y que compartido con ellas que al platicar las experiencias que hemos tenido son diferentes una de mi edad, pues se dedican este a manualidades, otras a la casa, completamente al hogar, y pues otras este como le dije ayudar a algún hijo alguna hija en algún negocio Particular”

Cultural y socialmente se ejerce un tipo de presión en la adulta mayor y con acento especial en regiones rurales, ya que son percibidas como cuidadoras y sostenedoras de hijos y nietos, y en quienes también recae la responsabilidad de los padres al envejecer, por lo que su presencia es fundamentalmente necesaria en los hogares (Yuni y Urbano, 2010).

“hay cambios que yo diría que está como que hay un entre paz y tristeza porque ya se alcanza

como que ya uno es como más acepta o se ve de diferente forma las cosas ya no (.) se queda uno metida en eso y no me preocupan tanto, en la productividad baja un poco ya no es por la edad por ya dan oportunidades”

Se observa que las experiencias vividas en las distintas etapas de sus vidas aunadas a la multiplicidad de roles asumidos han dejado muchos efectos y muchos de ellos nocivos para su salud física y mental, lo que hace difícil establecer sus límites frente a otros. Además de sufrir una exclusión social han tenido que enfrentar también la discriminación salarial, ya que son sectores menos remunerados y garantías salariales con mayor desventaja (Freixas, 20028).

“...y que compartimos los recuerdos vividos momentos que momentos (.) bonitos difíciles anécdotas tristezas anécdotas vividas hermosas de nuestra juventud lo que será vuela hoy ya a esta edad de poder ver las cosas diferente con más amor ya no criticarnos tanto no es por mi mente no ha pasado nada...”

Una constante de los relatos de las mujeres adultas mayores es recurrir al pasado en búsqueda de recuerdos, de historias que puedan dar ánimo y fortaleza a sus vidas, al respecto Längle y Arias, 2024, los factores sociales que dan soporte y sostén a la vida son los entramados sociales que crean vínculos consigo mismo y con los demás.

El sentido de vida es fundamental para el bienestar de las personas por lo que las interrelaciones y el apoyo social que encuentran mantienen el equilibrio personal (Acevedo, 2014).

Se identificaron sentimientos de soledad y tristeza en la mayoría de las mujeres entrevistadas, independientemente de las situaciones que viven social y económicamente, de acuerdo Rubio, 2001 existe una percepción subjetiva que los sujetos en esta edad experimentan y son vividas de manera interna y dolorosa y que esta situación es independiente de las relaciones que establecen, situación que marca una mayor vulnerabilidad a provocar enfermedades.

No obstante, al presentar sentimientos de soledad y satisfacción, en muchas mujeres persiste la idea de que su presencia aun es significativa para sus hijos y nietos, que establecen una red de apoyo social, al respecto Zapata y López, 2015 opinan que las redes de apoyo cobran valor cuando las personas adultas mayores proporcionan un apoyo ya sea material o afectivo basado en su experiencia y sabiduría.

Contextual

Desde múltiples disciplinas como las ciencias sociales, la antropología y la psicología el estudio de las identidades, la subjetividad humana inscritas en un marco cultural provoca un interés recurrente en la vida de las personas en el que los mundos son reconstruidos, reconfigurados en el centro de la vida de las personas. En este sentido el estudio de la subjetividad contribuye a profundizar en el análisis y comprensión en la forma que las mujeres adultas mayores en contextos rurales en Chiapas dan sentido a su vida cotidiana.

La subjetividad podemos definirla como aquellos significados y representaciones que las personas en este caso mujeres adultas de contextos rurales asignan a su propia vivencia y experiencia; es la historia única e irreplicable de la persona como sujeto social, condicionada al contexto histórico social, político, y cultural, pero en especial está determinada por el género (Lamas, 2000). Aquí se entiende que la identidad precede a la subjetividad y para que se den ambos procesos es determinante la interacción y relación con los otros, lo que se considera el mecanismo de socialización. Sin embargo, no es suficiente con apreciar la clara relación entre estos componentes (cultura/sociedad-identidad/subjetividad), es pertinente continuar con la búsqueda de explicaciones que nos lleven a un mayor entendimiento de los procesos de la vida subjetiva, pues, pensamos que en la relación de amor con la pareja se ponen en juego nuestras subjetividades.

En las entrevistas realizadas las mujeres adultas mayores mencionan que establecen actividades que de acuerdo al rol en las comunidades

son característicos de las mujeres en contextos rurales, como es ir a misa acompañadas de familiares (hijas principalmente, hermanas o tías), de esa manera cumplir con lo esperado por otras personas.

“Sí tengo estas amistades que siempre vamos estado juntos y es donde pero porque vamos a cantar misas, vamos a cantar rezos vamos a retiros este católicos y ahí es donde me siento bien bien”.

“Las tareas domésticas son exclusivas de las mujeres, crianza y alimentación de animales, limpieza del hogar y la preparación de los alimentos, además de atender a los hijos y nietos, esperar a la pareja para atenderlo, y en muchas ocasiones hasta atender algún negocio para obtener otros recursos económicos.

/hhhhh Pues mi día día es levantarme a las cinco de la mañana darle de comer a mis animalitos hacer el almuerzo, lavar los trastes, barrer mi patio, salir a comprar las cosas de la comida que se va a hacer de comer regresar hacer la comida atender a mi gente, mis hijos a mi esposo que viene del trabajo, la mayoría que hemos platicado es lo mismo, pero en muchas mujeres ya se ponen al cuidado de sus nietos o atender algún negocio de algún hijo que tenga para estar en apoyo al hijo a la hija.

/hhhhh bueno acá el lugar donde nosotros vivimos son muy asiduos a burlarse de los de las personas adultas”.

Socialmente son vistas como personas con defectos físicos, debido al desgaste físico, pérdida de la figura estética, muchos casos exceso de peso, para descalificar su persona, recibir burlas y desprestigio.

Expresan la pérdida de oportunidades en el proyecto de vida, imposibilidad de dar continuidad de los estudios, en la mayoría de las entrevistadas manifestaron arrepentirse de no poder seguir estudiando, de haber salido de su lugar de origen y con ello perder otras opciones de desarrollo personal. Muchas mujeres relatan han sido eclipsadas de poder participar en aspectos que casi son de exclusividad para los hombres, cargos so-

ciales, políticos. Incluso hasta en la forma de vestir, hablar y comportarse limitándose a cumplir con las expectativas de la colectividad.

“ Pues seguir estudiando, prepararme eso no fue posible por qué el dinero por lo económico lo económico, pues acá pues vivimos de lo que el trabajo el trabajo es poca la ganancia no pude salir de la comunidad pero sí me hubiera gustado poder haber estudiado se pierde se perdió oportunidad, sí siento que sí se perdieron muchas oportunidades tanto yo como mi hijo porque al haber salido...”

“...Creo que algo que siempre me diré es haber dejado mi lugar de nacimiento, haber dejado a mis padres que no participemos en algunos eventos, por ejemplo en la política, en la forma de vestir, de hablar o platicar con otras personas. Los tiempos han cambiado, algunos me han ignorarme, no haciéndome caso hay recuerdos bonitos que conviví con mi familia de un tío que venía de fuera y nos llevaba a pasear. Eso me daba mucha alegría y esos momentos que pasé con mi familia unida recuerdo y me hace sentir bien pues hacer la comida, lavar la ropa, ir al súper, al mercado. Tengo mi nieto que me hace muy feliz con él jugamos a veces y este y que siempre estamos Unidos eh la familia a la hora de comer y que platicamos Cómo nos fue en el día pues me gustaría hacer ejercicio ir a hacer ejercicio caminar porque eso me lo ha sugerido mucho mi médico, pero soy floja no le hecho ganas...”

Comprender los significados de las expresiones a través de la subjetividad implica extender la mirada hacia las formas de relación, de interacción para entender la estructuración de los fenómenos sociales, ya que esa vida interna influyente e influida por los otros, el tiempo y los contextos que determinan cultural y socialmente la vida. Desde este esquema complejo puede comprenderse el malestar que acompaña la vida, la frustración, deterioro y desesperanza que viven miles de mujeres en zonas rurales de Chiapas.

4. Discusión

Los resultados muestran que la experiencia de la vejez femenina en contextos rurales se configura a

partir de la interacción entre factores individuales, familiares y socioculturales. Las narrativas de las mujeres evidencian cómo los mandatos de género interiorizados a lo largo de la vida influyen en la manera en que interpretan su trayectoria personal.

La autocrítica aparece como un proceso reflexivo que permite a las mujeres evaluar decisiones pasadas, reconocer sacrificios realizados y resignificar experiencias vividas. Sin embargo, también puede reproducir sentimientos de culpa asociados a expectativas sociales que han condicionado sus posibilidades de desarrollo.

Asimismo, los hallazgos coinciden con estudios previos que señalan que las mujeres adultas mayores suelen enfrentar mayores niveles de vulnerabilidad social y emocional en comparación con los hombres, particularmente en contextos rurales donde el acceso a recursos institucionales es limitado.

5. Conclusiones

El estudio permitió comprender que la subjetividad en la vejez femenina rural se construye a partir de una compleja interacción entre experiencias personales, relaciones familiares y condiciones socioculturales.

Las mujeres adultas mayores entrevistadas expresan procesos de autocrítica vinculados a mandatos de género, oportunidades perdidas y responsabilidades familiares asumidas a lo largo de la vida. No obstante, también emergen elementos de resiliencia, sabiduría y resignificación de la experiencia vital.

Los resultados evidencian la importancia de visibilizar las voces y experiencias de las mujeres adultas mayores rurales, así como de promover políticas y programas que reconozcan sus aportaciones sociales y mejoren sus condiciones de bienestar.

6. Bibliografía

- Acevedo, A. (2014). Sentido de vida y bienestar en la vejez. Editorial Universidad Nacional.
- Arber, S., & Ginn, J. (1995). Connecting gender and ageing: A sociological approach. Open University Press.
- Ávila, A. (2011). Psicopatología y sufrimiento psíquico en las relaciones interpersonales. *Revista de Psicopatología y Salud Mental*, 18(2), 123-135.
- Beauvoir, S. de. (1970). *La vejez*. Barcelona: Edhasa.
- Beck, U. (2001). *El normal caos del amor*. Barcelona: Paidós.
- Berenzon, S., Lara, M. A., Robles, R., & Medina-Mora, M. E. (2014). Depresión: estado del conocimiento y la necesidad de políticas públicas y planes de acción en México. *Salud Pública de México*, 56(3), 317-327.
- Boira, S., Carbajosa, P., & Méndez, R. (2016). Miedo, aislamiento y estrategias de afrontamiento en mujeres rurales víctimas de violencia de pareja. *Psychosocial Intervention*, 25(2), 123-130.
- Butler, J. (2000). *El género en disputa: El feminismo y la subversión de la identidad*. México: Paidós.
- Consejo Nacional de Población (CONAPO, 2024). La situación demográfica de México. 6 (6), p 57-87. Disponible en <http://www.gob.mx/conapo>.
- Consejo Nacional de Población (CONAPO, 2024). Proyecciones de la población de México.
- Costa da Costa, M., Lopes, M., & Soares, J. (2014). Condições de vida e saúde de mulheres rurais no Brasil. *Revista de Saúde Pública*, 48(4), 1-9.
- Davis, K. (1995). *Reshaping the female body: The dilemma of cosmetic surgery*. Nueva York: Routledge.
- Federn, P. (1926). *La psicología del yo y las psicosis*. Viena: Internationaler Psychoanalytischer Verlag.
- Flores, R., Ramírez, M., & López, A. (2022). Violencia estructural y trayectorias de vida de mujeres rurales mayores en América Latina. *Revista Latinoamericana de Estudios de Familia*, 14(2), 45-62.
- Foucault, M. (1976). *Historia de la sexualidad I: La voluntad de saber*. México: Siglo XXI.
- Foucault, M. (1979). *Microfísica del poder*. Madrid: La Piqueta.
- Foucault, M. (1988). *Tecnologías del yo y otros textos afines*. Barcelona: Paidós.
- Foucault, M. (1990). *Tecnologías del yo y otros textos afines*. Barcelona: Paidós.
- Freixas, A. (2008). *La edad escrita en el cuerpo: Mujeres mayores y envejecimiento*. Barcelona: Icaria.
- Goldfarb, A. (1965). *Aging and human development*. Nueva York: McGraw-Hill.
- Ham-Chande, R. (2011). *El envejecimiento en México: el siguiente reto de la transición demográfica*. México: El Colegio de la Frontera Norte.
- Huenchuan, S. (2018). *Envejecimiento, personas mayores y Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible: Perspectiva regional y de derechos humanos*. Santiago de Chile: Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL).
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI). (2000). *Principales resultados por localidad*. Aguascalientes: INEGI.

- Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI). (2020). Censo de Población y Vivienda 2020. Aguascalientes: INEGI.
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI). (2020). Estadísticas a propósito del Día Internacional de las Personas de Edad. Ciudad de México.
- Instituto Nacional de las Mujeres (INMUJERES). (2015). Las mujeres adultas mayores en México. Ciudad de México: INMUJERES.
- Instituto Nacional de las Mujeres. (2006). Las mexicanas y la salud mental: factores de riesgo y condiciones de vida. México: INMUJERES.
- Lamas, M. (2000). Diferencias de sexo, género y diferencia sexual. *Cuicuilco*, 7(18), 1–24.
- Länge, A., & Arias, P. (2024). Sentido de vida y existencia. Buenos Aires: Herder.
- Le Breton, D. (1998). Antropología del cuerpo y modernidad. Buenos Aires: Nueva Visión.
- Medina-Mora, M. E., Borges, G., Lara, C., Benjet, C., Blanco, J., Fleiz, C., Villatoro, J., Rojas, E., Zambrano, J., & Casanova, L. (2003). Prevalencia de trastornos mentales y uso de servicios: Resultados de la Encuesta Nacional de Epidemiología Psiquiátrica en México. *Salud Mental*, 26(4), 1–16
- Montes de Oca, V. (2013). Envejecimiento y género en México. México: Instituto de Investigaciones Sociales, UNAM.
- Muñiz, E. (2002). Cuerpo, representación y poder. En estudios socioculturales del cuerpo. México: UNAM.
- Navarro, M. (2000). La pareja y sus conflictos. Madrid: Editorial Síntesis.
- Organización Mundial de la Salud. (2018). Depresión y otros trastornos mentales comunes: estimaciones sanitarias mundiales. Ginebra: OMS.
- Organización Panamericana de la Salud. (2021). Trastornos de ansiedad y salud mental en las Américas. Washington, DC: OPS.
- Parreira, B., Goulart, B., Haas, V., Silva, S., & Monteiro, J. (2021). Condições de vida, trabalho e saúde de mulheres rurais latino-americanas: revisão integrativa. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, 29, e3410.
- PueblosAmérica. (2025). Buenavista (San Cristóbal de las Casas, Chiapas): datos demográficos. Recuperado de <https://mexico.pueblosamerica.com>
- Reguillo, R. (2006). La construcción simbólica de la ciudad. Guadalajara: ITESO.
- Robles, L. (2001). Redes de apoyo social y envejecimiento en México. México: Plaza y Valdés.
- Rubio, R. (2001). La soledad en las personas mayores. Madrid: IMSERSO.
- Ruiz, M. (2011). Salud mental y género en México: prevalencia y atención de los trastornos mentales en mujeres. *Revista de Salud Pública y Nutrición*, 12(2), 1–10.
- Sanz, L. (1955). Psicología dinámica de las relaciones humanas. Madrid: Revista de Occidente.
- Secretaría de Desarrollo Social (SEDESOL). (2017). Informe anual sobre la situación de pobreza y rezago social en el municipio de San Cristóbal de las Casas, Chiapas. Gobierno de México.
- Secretaría General del Consejo Nacional de Población (CONAPO). Proyecciones de población, indicadores demográficos 2025. Disponible en <https://www.datos.gob.mx/dataset/proyecciones-de-poblacion/resource/e9160552-769b-41ee-88d1-afc765552608>.
- Spivacow, M. (2011). La pareja en conflicto. Buenos Aires: Paidós.
- Tamer, N. (2008). Envejecimiento y género. Buenos Aires: Paidós.
- Willi, J. (1978). La pareja humana: relación y conflicto. Madrid: Morata.
- Yuni, J., & Urbano, C. (2010). Envejecimiento y sociedad: perspectivas sociológicas. Córdoba: Editorial Brujas
- Zapata, H., & López, M. (2015). Redes de apoyo social en adultos mayores. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales*, 13(2), 45–60.
- Zemelman, H. (1997). Uso crítico de la teoría: En torno a las funciones analíticas de la totalidad. México: El Colegio de México.
- Zetina, M. (1995). Envejecimiento humano. México: UNAM.